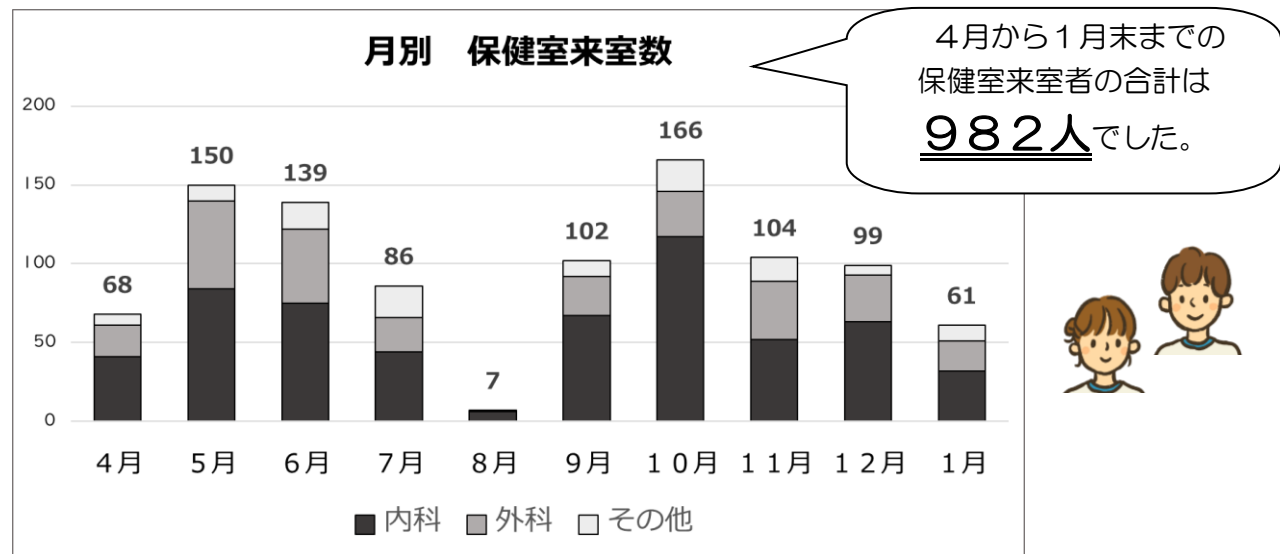




令和8年3月 徳島市国府中学校 保健室

3月になりました。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この1年を振り返ると、何が思い浮かびますか？ “3月9日はサンキューの日”です。もし今、心の中に「お世話になったな」「感謝している」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

国府中保健室の1年間



【病気の来室理由】

- 1位 頭痛 213人
- 2位 腹痛 104人
- 3位 倦怠感 79人



【ケガの来室理由】

- 1位 打撲 69人
- 2位 すり傷 65人
- 3位 つき指 27人

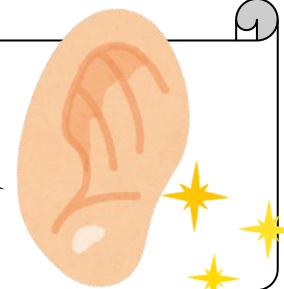


とくに多かった来室理由は、頭痛でした。来室した時に生活の様子を聞くと、夜遅くまでゲームをしていた、寝付きが悪く寝れなくなり睡眠不足・・・など、生活習慣の乱れが原因だと考えられるケースが多くありました。睡眠をしっかり取ることは、体や心の調子を整えたり、学習や運動に集中して取り組んだりするために、とても大切です。生活習慣を見直しましょう。

痛みが続く場合や痛みが強い時には、かかりつけ医の受診をお勧めします。

3月3日は「みみの日」

耳からのおねがい



1 耳はとってもはたらき者。ラッパみたいになっているところであつめられた音は・・・



2 めいろみみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、耳の役割のひとつ。



4 ブランコにのったり、てつぼうで回ったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。

5 お母さんのお腹の中にいたときから、眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願いがあります。



耳そうじは やさしく！

耳そうじは、耳の入り口を優しくこするだけで十分！奥まで押し込んだりつめでとったりすると、音の通り道を傷つけてしまいます。



大きな音に注意！

友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にだめ！また、イヤホンやヘッドホンで音楽などを聞く人は、周りの人の声が聞こえるくらいの音量にして使しましょう。



たまに静かなところで 耳を休める！

特に、イヤホンやヘッドホンを使う人は耳が疲れやすいです。小さな音で1日1時間以内にするなどし、長時間使わないようにしましょう。

